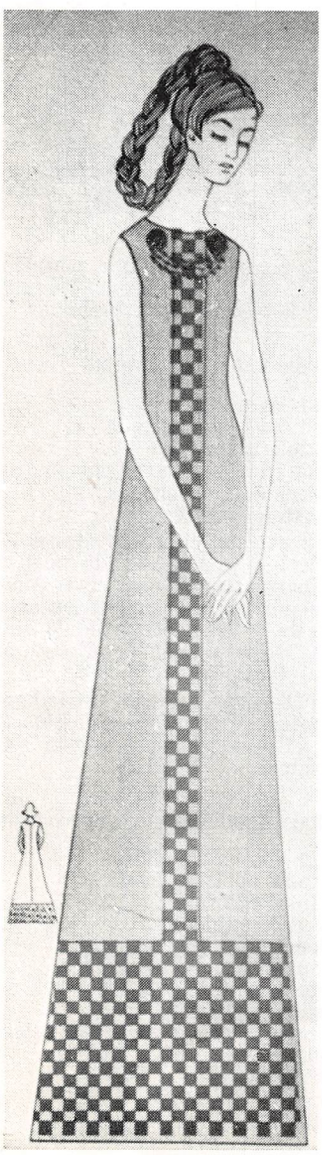
va labai gera suminkštinti pašiurusiai odai. Ji taip pat labai lengvai absorbuojama. Ši alyva gali būti naudojama vietoj naktinio kremo. Saulėgrąžų alyva taip pat atstoja brangiausią naktinį kremą. Aprikosų sėklų ir migdolų alyva ypatingai gera sausai odai.

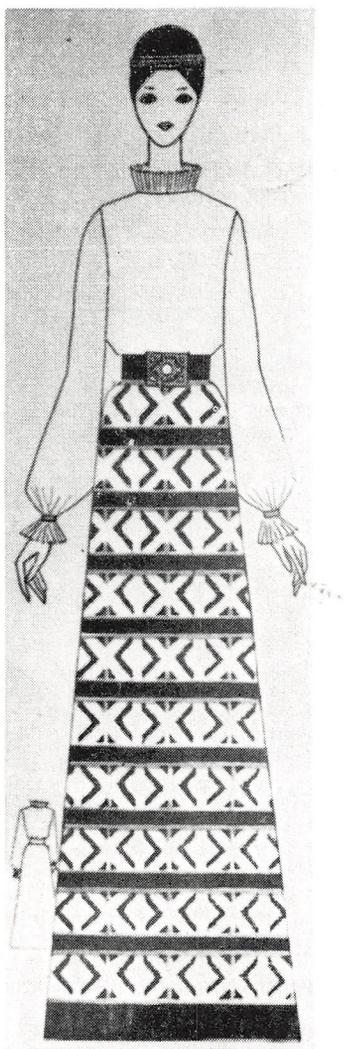
Visos tos alyvos turi būti rytą su muilu ir vandeniu nuplaunamos: kaip ir visi kiti maisto produktai jos greitai genda. Taip pat jų niekad nereikia naudoti po veido grimu.

Actas yra natūralus porų sutraukėjas (astringent). Reikia sumaišyti actą pusiau su vandeniu ir vatos gabalėliu uždėti ant veido. Kita labai gera priemonė porams nutraukti yra pasukos. Pasukos uždedamos ant veido 15 minučių ir po to nuplaunamos drungnu vandeniu. Malti migdolai ypatingai gera priemonė sutraukti padidėjusiems porams. Trinti migdolai sumaišomi su trupučiu vandens ir uždedami ant veido. Po 15 minučių nuplaunami.

Citrina yra, turbūt, pats naudingiausias natūralus kosmetinis produktas. Citrinos sunka — pats geriausias "astringent". Citrina taip pat nuvalo nuo pirštų tabako dėmes, nuvalo nagus nuo įsisenėjusio lako. Citrinos sunka pašalinami nuo veido šlakai. Šlakus reikia tepti gryna neatskiesta sunka ir palikti ant veido 15 minučių. Jei kieno oda labai sausa, nepatartina naudoti citrinos dažniau kaip du kartu į savaitę.

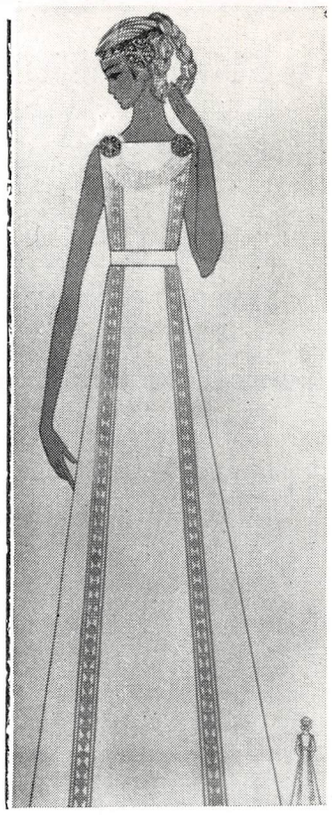
Niekas taip gerai nepalaiko odoje drėgmės, kaip Honeydew melonas. Meloną reikia sutrinti į košę, tepti ant veido ir palaikyti penkiolika minučių. Šviežios braškės yra ypatingai švelnios sausai odai. Sausai odai taip pat padeda agurkai. Šviežiai nulupta agurko oda labai atgaivina veidą. Ji dedama net aplink akis, ten kur oda susiraukšlėjusi. Agurkai taip pat, bent laikinai, naikina šlakus. Norint išnaikinti šlakus, reikia dėti agurkus ant veido kiekvieną dieną ir laikyti tą košę po pusę valandos. Palaikius nuplauti vandeniu.





Medus — natūrali medžiaga veido kaukėms. Imti šaukštą kambario temperatūros medaus ir užspausti jį pirštais ant veido. Palaukti kol medus sustings ir maždaug po 15 minučių nuimti su šiltam vandeny sumirkytu rankšluosčiu. Po to nuspausti šaltam vandeny pamirkytu skudurėliu. Po medaus kaukės patepkit veidą saulėgrąžų alyva ir palaikę 30 minučių nuplaukit.

Kiaušinių baltymai yra visada odai reikalingi proteinai. Baltymai labai gerai vartoti riebiai odai ir naudojami kaip natūralus porų sutraukėjas (astringent). Pagamint kiaušinių kaukei reikia sumaišyt plaktą kiaušinio baltymą su šaukštu medaus ir šaukšteliu šviežios citrinos sunkos. Ta masė pirštais užtepama ant veido ir kaklo ir palaikoma 20 minučių. Paskui nuplaunama. Normaliai odai tokią kaukę patartina dėti vieną kartą į savaitę, bet sausai odai ji per stipri.



Avižiniai dribsniai yra puiki odos valymo priemonė. Iš dribsnių reikia sumaišyti tirštą košę ir palaikyti ant veido 10—15 minučių. Dar geriau — į košę pridėti šaukštą medaus. Medaus ir kiaušinio trynio mišinys — labai gera kaukė sausai odai. Trynys turi nemažai riebalų, vitamino A ir odos labai lengvai absorbuojamas.

Veido kaukės, dedamos sykį į savaitę, yra labai gera veido grožio priemonė, tačiau, moterims, kurios turi veide ir ant kaklo mažus kraujo indelių sutrūkimus, kaukės nepatartinos.

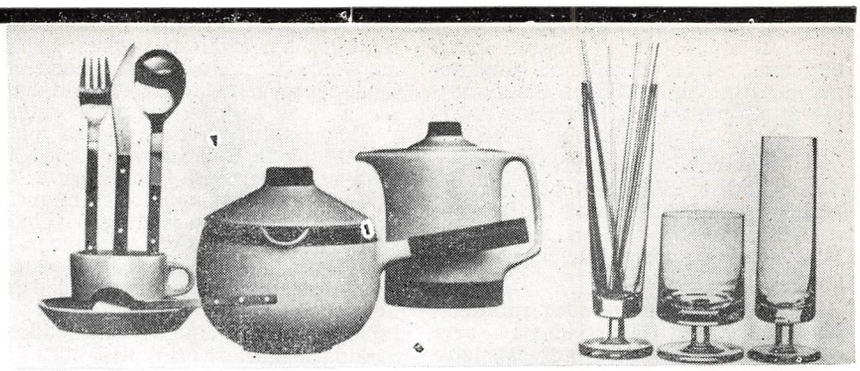
Kas yra keliavęs Skandinavų kraštuose, neretai pastebėjo, kad moterys net ir žiemą, kai yra mažai saulėtų dienų, atrodo saule įdegusios. Jos plauna veidą morkų sunka. Nuo morkų veidas gauna natūralią, saule įdegimo išvaizdą. Reikia sutrinti 6 morkas, uždėti tą košę ant veido ir palaikyti pusę valandos. Tada nuplauti.

Pienas yra pagrindinis proteinų šaltinis. Tad kodėl neišsimaudyti piene? Juk ir Kleopatra maudydavosi asilų piene. Į pusę vonios šilto vandens reikia įpilti pusę puoduko nugriebto pieno miltelių ir pasinerti. Po to švariu vandeniu kūną nuplauti.

Net ir tokia kukli daržovė, kaip bulvė padeda nuvalyti besilupančią sausą odą. Reikia nupiauti pusę inčo griežinėlį bulvės ir trinti ja veida kol tas griežinėlis išdžius. Nupiautî antra griežinėlį, trečią ir taip trinti veidą 5 minutes, alkūnes ir rankas — 15 minučių. Po to nusiplauti vandeniu.

Šeimininkių kampelis

VEDA L. MURAUSKIENĖ



Migdolų tortas

8 uncijos saldžių migdolų,
2 šaukštai miltų,
2 šaukštai bulvinio krakmolo,
2 šaukšteliai kepimo miltelių,
8 kiaušiniai,
½-¾ puoduko cukraus,
¼ šaukštelio druskos.

Migdolus su žieve smulkiai sumalti. Tada sumaišyti su miltais, krakmolu ir kepimo milteliais. Kiaušinių trynius ištrinti su cukrumi iki baltumo. Baltymus išplakti su druska iki stangrios putos. Į kiaušinių trynių masę sudėti miltus ir gerai išmaišyti. Po to lengvai įmaišyti išplaktus baltymus.

Kepimui naudoti dvi formas 9 colių diametro. Formas iškloti vaškiniu popieriu ir patepti sviestu. Masę supilti vienodai į abi formas ir kepti prie 300 l. F.

Perliejimas

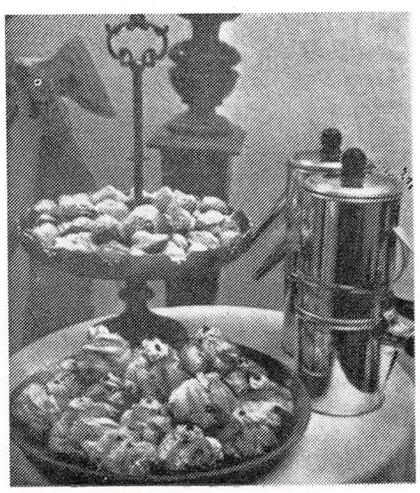
¾ puoduko vandens,
½ puoduko cukraus,
½ citrinos sunkos,
1—2 stikleliai likerio,
1 šaukštelis romo esencijos.

Vandenį su cukrumi pavirinti 5 minutes, atvėsinus įpilti citrinos sunką, likerį ir romo esenciją. Perpjautas torto dalis sulaistyti, prieš uždedant bet kokį kremą ar uogienę.

Kremas

½ svaro sviesto,
½ puoduko cukraus pudros,
½ puoduko vanilės pudingo,
1 šaukštelis romo esencijos.

Išvirti vanilės pudingą ir ataušinti vis pamaišant, kad neužsidėtų plutelė. Sviestą su cukrumi gerai ištrinti iki baltumo. Tada į sviestą dėti po šaukštelį pudingo ir po truputį romo esencijos nuolat maišant, kol viskas bus užbaigta.



Šaldyti šokoladiniai "skvėrai"

½ puoduko sviesto,
¼ puoduko cukraus,
5 šaukštai kakavos,
1 kiaušinis,
1 šaukštelis vanilės.

Dvigubame puode (apatiniam vanduo) išleisti sviesta su cukrum. Tada maišant įdėti išplaktą kiaušinį. Nuimti nuo ugnies ir įmaišyti sekančius produktus:

2 puodukus sutrintų sausainių (graham wafers),
1 puodukas tarkuoto "cocoanut"
½ puoduko kapotų riešutų "walnuts".

Viską sumaišyti ir sudėti į riebalais pateptą ketvirtainę formą 8"x8".

Užtepimas

1 puodukas cukraus pudros,
2 šaukštai sviesto,
1 šaukštas "custard powder",
pieno tiek, kad sudrėktų produktai.

Viską sumaišius užtepti ant formoje esančios masės. Padėti į šaldytuvą bent 20 minučių ar kol sustings.

Papuošimui

Išleisti 3 kaladėles pusiau saldaus šokolado (naudojamo kepimams). Užpilti ant atšalusio pyrago. Uždėti nu-

sausintų, pusiau perpjautų marašino vyšnių. Laikyti šaldytuve. Duodant pjaustyti ketvirtainiais gabaliukais.

Škotiški sausainiukai

3¾ puoduko miltų.
¼ puoduko ryžių miltų,
1½ puoduko sviesto,
½ puoduko persijoto cukraus pudros,
¼ puoduko rudo cukraus,
½ šaukštelio vanilės.

Ištrinti sviestą, cukrų ir vanilę, kol pasidarys lengva masė. Tada įmaišyti miltus, įberiant po truputį ir vis išmaišant. Ant miltais pabarstytos lentos išversti tešlą ir iškočioti apie ¼ inčo storumo. Išpjaustyti su pamiltuotomis sausainių formelėmis.

Krosnį įkaitinti iki 300 l. F. ir kepti ant sausainių kepimo lapo apie 18—20 minučių. Išeina maždaug apie 5 tuzinai sausainių.

Aeblekage-Daniškas obuolių pyragas

3 svarai virimo obuolių,
1 tarkuota apelsino žievė,
⅔ puoduko cukraus,
½ puoduko rudo cukraus,
½ šaukštelio vanilės,
2 puodukai duonos trupinių,
½ puoduko išleisto sviesto,
aviečių uogienės,
⅔ puoduko raudonų serbentų galereto-jelly,
2 šaukštai sherry,
1 šaukštelis cinamono,
grietinėlės.